



НЕВІДКЛАДНА ДОПОМОГА

https://www.youtube.com/watch?v=UTh_QjgfcA&list=PLMfTSVs862M0SyaSfJXlIttMy2JYi0tLTI&index=20&t=1s

1. Перша психологічна підтримка (самодопомога, практики подолання страху, тривоги).
2. Перша домедична допомога при різних надзвичайних станах (*при забиттях, зупинення незначної кровотечі, обробка подряпин, невеликих ран*)
3. *Відпрацювання алгоритмів виклику рятувальних служб.*

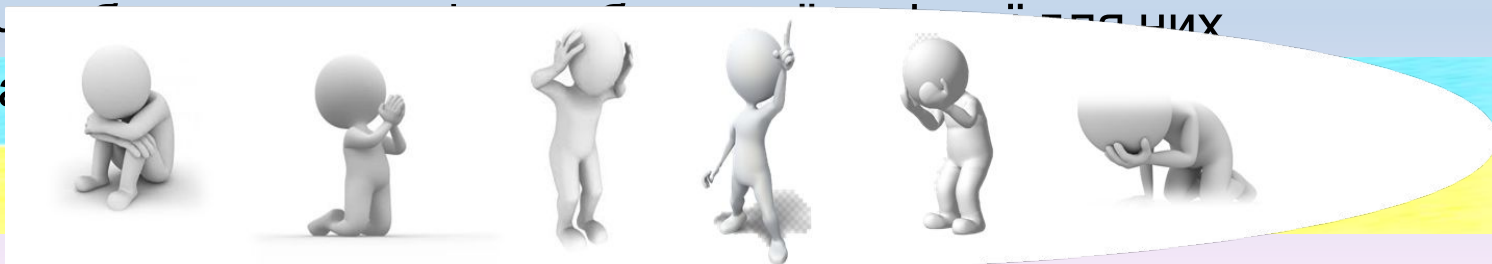
ЯК ДОПОМОГТИ СОБІ ПОДОЛАТИ СТРАХ ТА ТРИВОГУ?



Визначення самодопомоги **ВОВООЗ** визначає самодопомогу як «здатність окремих людей, сімей та спільнот самостійно або за підтримки працівників охорони здоров'я зміцнювати здоров'я для покращення якості життя.

СТРАТЕГІЯ САМОДОПОМОГИ

Впоратися зі звичайними стресами життя, продуктивно та плідно працювати та робити внесок у своє суспільство. Переживання, страх та тривога – це природна схильність, яка властива усім людям. А отже переживати є абсолютно нормальним для усіх нас. Навіть важко собі уявити, як би виживали первісні люди у дикій природі поруч з тваринами, які викликають у них тривожну реакцію.



ФІЗИЧНА САМОДОПОМОГА

- **Фізична активність потрібна як для фізичного, так і для психічного здоров'я. Регулярні фізичні вправи ведуть до поліпшення загального самопочуття та якості життя.**
- **Лише 30 хвилин фізичних вправ на день здатні спричинити поліпшення**





ПРАВИЛА ФІЗИЧНОЇ САМОДОПОМОГИ



- **Виберіть три дні для виконання фізичних вправ протягом 30 хвилин.**
- **Визначте місце та час (Ви можете записати їх до свого календаря).** Це не означає, що Вам доведеться відразу пробігти цілий марафон! Йдеться про те, щоб змусити своє тіло рухатися трохи більше, ніж звичайно.
- **Спробуйте знайти заняття до душі: зарядка, біг, танці, йога, руханка, плавання чи просто ходіння.** Рухайтеся, присідайте, виконуйте різноманітні вправи, мийте підлогу, посуд, наносіть дров – виконуйте будь-яку активну фізичну діяльність.
- **Важливо знайти те, що підходить Вам особисто.** Кількох тренувань Ви переконаєтеся, наскільки **КРАЩЕ** Ви почуватиметеся.



ЩО Ж РОБИТИ, ЯКЩО ВАС ПЕРЕПОВНЮЄ СТРАХ?

ПАМ'ЯТАЙТЕ,

• **ВИ** сильніші і стійкіші, ніж **ВИ** про себе думали. **ВАМ** зараз потрібно бути в собі і діяти правильно:

- ✓ для себе,
- ✓ для близьких,
- ✓ для країни!

А для подолання страхів спробуйте застосувати ось такі техніки.

Техніка : ЗАЗЕМЛЕННЯ – ПРАВИЛО ТРЬОХ

Ця техніка дієва, коли ви відчуваєте ознаки страху:

У кожного цей стан може проявлятися по-різному:

- шум у вухах;
- ватяні ноги;
- потемніння в очах;
- втрата реальності;
- втрата відчуття часу.

Коли Ви знаходитесь у такому стані дайте відповідь на прості запитання:

- Як мене звать?
- Де я зараз?
- Який зараз рік?

Так ми запускаємо повернення у реальність.

Знайдіть три предмети жовтого кольору довкола себе.

- Згадайте три види дерев.
- Зауважте три різні звуки навколо - голос, кроки, шарудіння.
- Торкніться трьох різних поверхонь.
- Відчуйте три різні запахи.

Таким чином ми запускаємо когнітивну роботу та сенсорні відчуття тіла, повертаємо себе в реальність, у тут і зараз.

ГОЛОС, ЯКЩО ЦЕ БЕЗПЕЧНО

Ця техніка підійде для слабкого штурму, коли багато емоцій і хочеться плакати, але ви твердо стоїте у реальності і можете більш-менш триматися.

Співайте. Гучно, активно, з сильною вокальною партією. Можна Гімн України. Можна будь що енергійне, тільки не сумне.

Доведено, що спів нормалізує дихання, дає вихід емоціям назовні, згадування слів поверне до реальності і підтримає ваш бойовий дух.

"Розмова з собою".



- Навчіться говорити в голові слова, які допоможуть вам зберігати спокій і впоратися зі стресом. Ось кілька:
- **"Я можу зробити це."**
"Зберігайте спокій і дихайте повільно".
Або «Немає нічого, з чим я не можу впоратися».

"Візуалізуйте спокійне місце".



- Подумайте про місце, де ви були, де ви почувалися спокійно та комфортно. Наприклад: пляж, ваше ліжко, бабусин двір тощо. Коли виникне тривога, закрийте очі, уявіть це місце.

Обмежте перегляд новин.



- Занадто багато телебачення - це погано. Якщо ви дивитеся новини, зверніть увагу на історії героїв; це важливо, щоб переконатися, що у світі є щось більше, ніж загрози та страх. І, звичайно, обмежте вплив на жорстокі шоу, ігри, відеоролики (ті де є картини насилля) – вони, як правило, посилюють наявну тривогу.



Навчіться керувати гнівом.



- Життя у війні може змусити думати про те, що агресія та насильство – це нормально.
- Ні!!! Кожна людина має вміти керувати своїми почуттями задля свого здоров'я та здоров'я інших.

. Навчіться висловлювати свої почуття.



- Я-висловлювання — це спосіб донести свої емоції та потреби, враховуючи при цьому емоції та потреби іншої людини.
- Я- думаю
- Я- відчуваю
- Я- хочу...

Навчіться формули самоконтролю: 1+3+10



- Спочатку скажіть собі в голові:
- «Я спокійний (спокійна)».
- По-друге, зробіть три глибоких, повільних вдихів животом (потрапляння кисню до мозку допомагає вам заспокоїтися).
- Тепер подумки повільно порахуйте до десяти.

ДОПОМОГА ПРИ ТРАВМАХ



При подряпинах і саднах:

1. Промити рану перекисом водню.
2. Намасти йодом чи зеленкою шкіру навколо рани.



При порізах:

1. Накласти марлеву пов'язку на рану і притиснути рукою, щоб зупинити кровотечу (якщо ж немає марлі, можна прикласти чисті бинт, тканину, носовичок).
2. Обробити поріз перекисом водню та йодом чи зеленкою навколо рани.
3. Заклеїти рану бактерицидним пластиром.



При ударі:

1. Прикласти до забитого місця щось холодне – лід або серветку, змочену в холодній воді.

Якщо вдарився головою, обов'язково скажи про це

батькам. Якщо вона болить і паморочиться, це

**може бути струс мозку. Тоді треба негайно
їти до лікаря.**



При незначних кровотечах

- Обробіть рану
- Складіть у кілька шарів шматочок стерильного бинта, покладіть на місце поранення і щільно змотайте бинтом. Природно він повинен бути досить тугим, щоб перетиснути кровоносні судини і обмежить приплив крові до місця порізу.
- При необхідності, можна прикласти поверх пов'язки, на 10 – 15 хвилин, пакет з льодом. Холод зменшить біль, допоможе зупинити кровотечу і запобіжить появі набряку.

Алгоритм виклику рятувальних



служб



- Повідомити, хто і з якого номера телефону викликає рятувальну службу
- назвати точну адресу **виклику** (район, вулицю, номер будинку і квартири, поверх, номер під'їзду та код дверей під'їзду)
- Чітко спокійно і впевнено вказати причину виклику
- Залишатися на звязку з диспетчером до приїзду рятувальних служб.



101